

Le Comté offre des conseils pour survivre à la canicule

Les canicules et l'humidité des mois d'été présentent des risques sérieux pour la santé. Les responsables de santé publique du Comté de Montgomery encouragent donc les résidents à prendre des précautions pour éviter les pathologies liées à une exposition excessive à la chaleur. **La population doit prendre des précautions toutes particulières si la température approche les 100 degrés Fahrenheit (environ 38 degrés centigrades) ou si les indices de chaleur tenant compte de l'humidité dépassent cette température.**

Les enfants, particulièrement les plus jeunes, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladie telles que l'asthme font partie des populations les plus exposées aux incidents de santé liés à une chaleur excessive: déshydratation, coups de chaleur, épuisement, etc.



Les précautions présentées ci-dessous vous permettront de vous protéger durant les périodes de canicule:

- Restez à l'intérieur dans toute la mesure du possible. Évitez les efforts physiques et les expositions au soleil, qu'il s'agisse d'activités sportives ou de simple jardinage. Si vous devez accomplir des tâches nécessitant un effort physique, choisissez les heures les moins chaudes de la journée, en général le matin avant 9 heures. Si vous ne disposez pas de l'air conditionné à votre domicile, n'hésitez pas à vous rendre dans des installations climatisées de votre quartier. Ceci est notamment le cas des centres commerciaux, des cinémas, des bibliothèques publiques et des centres d'accueil des personnes âgées.
- Protégez-vous du soleil dès que vous devez sortir. Portez des vêtements légers, un chapeau et des lunettes de soleil, et enduisez-vous de crème solaire.
- Buvez beaucoup d'eau. Si vous ne buvez pas suffisamment, vous vous exposez à la déshydratation, à des crampes, à un épuisement dû à la chaleur, voire aux coups de chaleur. L'eau est la boisson idéale. Les boissons contenant de l'alcool ou de la caféine sont à éviter.
- Ne laissez jamais d'animaux ou de jeunes enfants dans une voiture en stationnement, même en laissant les fenêtres entre-ouvertes. Vérifiez fréquemment la situation des personnes âgées et des autres personnes fragiles de votre entourage, qu'il s'agisse de voisins ou de membres de votre famille. Sachez reconnaître les symptômes d'une exposition excessive à la chaleur: peau chaude ou desséchée, désorientation, hallucinations et agressivité.

La connaissance des symptômes d'une exposition dangereuse vous permettra de prendre des mesures pour éviter qu'ils ne dégèrent jusqu'à la mort. Éloignez vous de la chaleur, desserrez ou retirez tout vêtement chaud ou trop serré et buvez une grande quantité d'eau si vous constatez l'un des symptômes suivants :

- Crampes de chaleur. Les symptômes se présentent sous forme de spasmes musculaires douloureux, en général au niveau des muscles de l'abdomen ou des jambes ;
- Épuisement dû à la chaleur. Il se manifeste par une peau glacée, humide, pâle ou rougie, des étourdissements, des nausées, des maux de tête ou une faiblesse ;
- Coup de chaleur. C'est la manifestation la plus sérieuse d'une surexposition à la chaleur. Les symptômes sont les suivants: peau rouge, brûlante et desséchée, pouls ralenti, respiration saccadée, confusion et évanouissements. Il est alors indispensable d'appeler les secours d'urgence en composant le 911.

Le service d'information et d'assistance aux personnes âgées ou handicapées (Department of Health and Human Services' Aging and Disability Services Information and Assistance Unit) met des ventilateurs à la disposition des personnes âgées fragiles ou handicapées et des habitants les moins favorisés. Les personnes remplissant ces conditions et qui souffrent de la chaleur peuvent contacter le service d'information et d'assistance aux personnes âgées (Senior Information and Assistance Unit) au 240-777-3000.

Cette information est publiée par le
Service d'Information du Comté de Montgomery (Maryland)

240-777-6530; TTY 240-777-6505
www.montgomerycountymd.gov